Rajab Abdulrahman Sport

مامۆستای پەروەردەی وەرزش
پایسکلسواری



لێخورینی پایسکل و سوود و هەڵەکانی؟



❖ **لێخورینی پایسکل**: یەکێکە لە وەرزشە بە سوودەکان بە هۆی ئەو سوودە زۆرەی هەیەتی بە شێك لە دەولەتە پێشکەوتووەکان بۆ پاك ڕاگرتنی ژینگە بە کاری دێنن، بە شێکیش بۆ تەندروستی ، بە شێکیش بۆ پێشبرکێ. لێخورینی پایسکل چێژ بە مرۆڤ دەبەخشێت.



سوودەکانی لێخورینی پایسکل:



١. بەهێزکردنی ماسولکەی قاچ.
٢. بەهێزکردنی بەرگری لەش.
٣. کێشی لەش کەم دەکاتەوە.
٤. توانای لێدانی دڵ بەهێز دەکات.
٥. کەمکردنەوەی دڵەراوکێ.
٦. کەمکردنەوەی فشاری دەروونی.
٧. هەستکردن بە چێژ(خۆشی).
٨. ئێسك بەهێز دەکات.
٩. کۆنترۆلی شەکرەی خوێن دەکات.
١٠. کێشانی ماسولکەکان.
١١. ئەگەری توشبوون بە شێرپەنجە کەم دەکاتەوە.

هەڵەکانی لێخورینی پایسکل



١. ئەنجام نەدانی خۆگەرمکردن.

٢. خێرا دەست پێکردن.

٣. خۆ خوارکردنەوەی زۆر.

٤. توندکردنی(رەق) لەش لە کاتی لێخورین.

٥. هەڵە دانانی پێ.



بۆ بینینی زانیاری هەمەرەنگی وەرزشی



- تۆپی پێ
- تۆپی دەست
- تۆپی باڵە
- تۆپی باسکە
- گۆرەپان و میدان
- تێنس
- مەلەوانی
- فریاگوزاری سەرەتایی
- ڕاهێنانی جۆراوجۆر وەك(**كاردیۆ** ، **تاباتا** ، **هیت** ، **ئایرۆبیك**) هتدد.
- چۆنیەتی ئەنجامدان و سوود و زیانەکانی سەرجەم راهێنانەکان.

✓ **بۆ بینینی ئەمانە و زیاتر سەردانی ئەکانتی فیس بووك بكە**



- رجب عبدالرحمن محمد Rajab Abdulrahman Sport